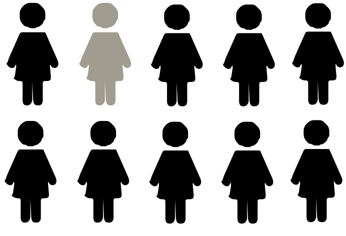
التغذية ومتلازمة تكيس المبايض

ما هى متلازمة المبيض المتعدد الكيسات؟



اضطراب هرمونى شائع بين النساء فى سن الإنجاب، وتعرف هذه المتلازمة بكبر حجم المبيض حيث أنها تكون أكياس مملوءة بالسوائل على المبايض وفي هذه الحالة تؤدي إلى اختلال في هرمونات المرأة، ولعل أكثر هذه المشاكل شيوعاً هى تلك المرتبطة باضطرابات الخصوبة.

كما تعتبر متلازمة المبيض المتعدد الكيسات أو متلازمة تكيس المبايض شائعة حيث أنها تصيب تقريبا امرأة واحدة من كل ١٠ نساء.



الأعراض

أغلب المرضى قد يعانوا من:

- السمنة أو ازدياد في الوزن
- عدم انتظام الدورة الشهرية
- زيادة الشعر و خاصة في الوجه
- حب الشباب في الوجه أو الظهر
- ارتفاع الكوليستيرول
- عدم القدرة على الحمل
- تغير لون البشرة وخاصة في الكوع والركبة والرقبة والإبط
- القشرة في الرأس
- الاكتئاب الذي قد يكون سببه الهرمونات أو زيادة الوزن
- مقاومة الأنسولين (قد يتطور لداء السكري)

الهدف من الحمية الغذائية:



- تخفيف الوزن والوصول إلى الوزن المثالي للمساعدة على الإنجاب.
- للتغلب على مقاومة الجسم للأنسولين وتنظيم السكر في الدم.
- المساعدة في تنظيم هرمونات الجسم.

ممارسة الرياضة بالإضافة إلى الحمية الغذائية مهمان للتحكم بتكيس المبايض

نصائح غذائية:

حمية متلازمة تكيس المبايض مشابهة لحمية السكري

- تناولي ٣ وجبات رئيسية وبينها ٣ وجبات خفيفة يوميا.
- ابتعدي عن الأطعمة العالية في السكريات البسيطة مثل المشروبات الغازية والآيس كريم والدونات والكعك

والعصائر المحلاة وغيره.

- تناولي الأطعمة التي تحتوي على النشويات المعقدة (مثل الحبوب الكاملة، الأرز الأسمر، البقوليات).
- أكثري من تناول الألياف الغذائية مثل الخبز الأسمر والخضروات والفواكه.
- استبدلي العصائر المحلاة بالفواكه الطازجة.
- ابتعدي عن تناول الأطعمة العالية في الدهون وتجنبي الوجبات السريعة والمقليات.
- قللي من تناول الكافيين حيث أن الكافيين يزيد من مقاومة الجسم للإنسولين.



دور بعض الفيتامينات والمعادن

المغنيسيوم

- أغلب حالات المبيض المتعدد الكيسات يعانون من مستويات منخفضة من المغنيسيوم.

- مصادره: الخضروات الورقية الخضراء، المكسرات، السمك، البقوليات، الأفوكادو، الموز، الفواكه المجففة.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣

- يحسن من مستويات الكوليسترول في الدم.
- يقلل من مستوى هرمون الذكورة وبالتالي يقلل من الآثار الغير مرغوبة مثل ظهور الشعر في الوجه.

- مصادره: الأسماك، زيت الصويا، زيت الكانولا، زيت الزيتون، بذور الكتان.

الكالسيوم وفيتامين د

- معظم النساء المصابين بتكيس المبايض يعانون من نقص في الكالسيوم وفيتامين د.
- يحسن الكالسيوم من حساسية الإنسولين ولكن يحتاج إلى فيتامين د ليستطيع الجسم امتصاصه.
- ويعمل كلا من الكالسيوم وفيتامين د على المساعدة في نضج البويضة.

- مصادره: الحليب ومشتاقاته، الخضروات الورقية الخضراء، السالمون، البقوليات.



الزنك

- له أدوار متعددة ومهمه منها تنظيم مستوى السكر في الدم، كما يُساعد على نضج البويضات وينظم عمل نشاط الغدة الدرقية وهذه العوامل لها دور في زيادة الخصوبة.
- يساعد الزنك على زيادة هرمون اللبتين والذي يساعد على الشعور بالشبع في الجسم.

- مصادره: المحار، الحبوب الكاملة، اللحوم الحمراء، الأطعمة البحرية والكبد والبقوليات والخضروات الورقية الخضراء.

